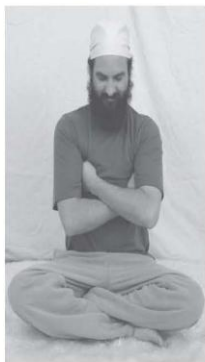


Disciplina kot vozilo duhovne prakse

“Namen življenja je biti hvaležni. Namen naše discipline je pripeljati milost in veličastnost Boga v naš notranji svet, v naše misli.” [Yogi Bhajan, 19.02.2001] Disciplina kot vozilo duhovne prakse nas lahko pripelje iz stanja nejasnosti v stanje zavedanja, kjer dojemamo realnost tako kot je. Soustvarjamo našo realnost z našimi mislimi, občutki, besedami, dejanji, z našo zavestno in podzavestno projekcijo. Kundalini joga pomaga umakniti prepreke v nas samih, spremeniti kar je potrebno spremeniti in sprejeti kar je za sprejeti, ter po možnosti ob tem uživati. Yogi Bhajan v predavanju “Give God to Others” iz leta 1989 <http://www.sikhdharma.org/videos/give-god-others-part-2>] govori o štirih stopnjah Kundalini joge skozi katere gre samodejno vsak resen praktikant Kundalini joge. Na prvi stopnji se začnemo zavedati lastnih pomanjkljivosti. Ko naša notranja luč začne močnejše svetiti, osvetli naš notranji svet in omogoči da se soočamo s temnimi kotički svoje notranjosti. Disciplino smo v tem primeru uporabili zato, da nas pripelje do soočanja. Medtem ko smo prisotni v izkušnji notranjih sprememb, se le te odražajo tudi v našem okolju. To je druga stopnja, drugi se v naši družbi počutijo dobro, ker zaznavajo našo notranjo svetlobo, medtem ko mi ob tej svetlobi jasno vidimo svoje pomanjkljivosti in se ob tem počutimo malo manj dobro. V tem trenutku nam disciplina še kako prav pride. Če iskreno vztrajamo s prakso, ne glede na okoliščine, počasi ob naši notranji luči začnemo poleg notranjosti opazati tudi zunanost. Sijemo navzven in prečiščujemo notranjost. To je tretja stopnja, kjer kot sveča izgorevamo da bi pregnali temo. Disciplina pomaga, da vztrajamo, smo popolnoma potopljeni v proces, uživamo v poti po kateri hodimo, zaupamo procesu samemu in občutimo srečo. Dolgo je tega, ko smo odnehali s preštevanjem lastne pomanjkljivosti, saj tako ali tako ni pomembno, koliko pomanjkljivosti je v nas ali v drugih. Enostavno ne dovolimo, da pomanjkljivosti vodijo naše življenje in raje pozornost usmerimo k temu, kar želimo da raste in se razširja. Četrta stopnja je stopnja brez razlikovanja, vse je isto, vse postane nič in nič postane vse. Vse teče skozi nas, medtem ko izkušamo neskončnost. Samo prisotni smo v trenutku, iz trenutka v trenutek, brez komentarja, brez presojanja, brez pričakovanj. Dihamo, smo prisotni v izkušnji, enostavno smo. “Zavedanje pomeni, da se nenehno zavedamo interakcije med seboj kot končno identiteto in seboj kot neskončno potencialno identiteto.” [Sadhana Singh, Discipline, 2015]

Napisala Dunia Mladenčić

Krija za uravnoteženje razuma [Yogi Bhajan, 11.02.1992]



1. (7 minut) Sedimo v lahkem položaju, roke pred prsnim košem, dlani stisnjeni skupaj, prsti roke objemajo drugo roko. Gledamo vrh nosu. Stiskamo dlani 3½ minute, nato ob stiskanju dlani stisnemo še vse mišice telesa in držimo dodatne 3½ minute.
2. (2 minuti) Takoj se uležemo na hrbet, dvignemo roke in noge na 90°, dlani obrnjene proti nogam, prsti na rokah razširjeni. Zadržimo položaj.
3. (3½ minute) Objamemo kolena, nos potisnemo proti kolenom in zadržimo položaj. Ne prekrizajmo stopal.
4. (1 minuta) Uležemo se na hrbet v položaj za sproščanje, pustimo da igra mantra Chattr Chakkr Varti (izvedba Kulwant Singh), zadremamo.
5. (½ minute) Naredimo mačji preteg v eno in drugo stran ter vstanemo.
6. (11 minut) Plešemo z rokami dvignjenimi nad višino ramen, tako da je hkrati samo ena noga na tleh, t.i. ples Shive. Medtem še naprej igra mantra Chattr Chakkr Varti. Po 2½ minutah se zamenja glasba na ritem Gatke (Rhythms of Gatka). Plešemo živahno, vsak del telesa naj pleše, napnemo in sprostimo vrat, obraz, odpiramo kolke, stresamo prsni koš.
7. (3½ minute) Usedemo se v lahki položaj in sprostimo.
8. (1½ minute) Dlani damo pod pazduho in se masiramo sočasno na levi in desni.
9. (1 min) S pestmi udarjamo po prsnem košu ½ minute, nato še ½ minute močno in hitro udarjamo po bedrih tik nad koleni.